

Pressemitteilung

Brot als tragende Säule einer gesundheitsfördernden Ernährung

Berlin, 22.08.2017. *Wegen immer neuer Ernährungstrends freiwillig auf Brot verzichten? Keine gute Idee, wenn es um die ausgewogene Zufuhr von wichtigen Nährstoffen geht. Stärke als wichtiger Energieträger, Ballaststoffe zum Schutz vor Krankheiten und Vitamin B1 zur Unterstützung des Stoffwechsels: es gibt gute Gründe, sich nicht von wechselnden Trends verunsichern zu lassen und auf eine traditionelle, brotbasierte Ernährung zu setzen.*

Die notwendige Energie für unser Leben liefern vor allem die Makronährstoffe Fett und Kohlenhydrate. Auch das Eiweiß in der Nahrung wird in geringem Maße zur Energiebereitstellung genutzt, dient jedoch eher der Bildung von lebenswichtigen Stoffwechselprodukten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), eine unabhängige, staatlich unterstützte wissenschaftliche Einrichtung, empfiehlt zur hauptsächlichen Energieversorgung eine Mischung von Kohlenhydraten und Fetten, wobei Kohlenhydrate in der Nahrung überwiegen und Fette einen Anteil von 30 % der Gesamtnährstoffmenge ausmachen sollen. „Ein genereller Verzicht auf eine dieser beiden Komponenten ist keine gute Idee“, meinen auch die Experten des Deutschen Brotinstituts.

Eine „Stärke“ des Grundnahrungsmittels Brot ist das Vorkommen des Polysaccharids Stärke. Alle Brotsorten, vor allem Vollkornbrote, enthalten außerdem Pflanzenfasern und lösliche Ballaststoffe. Diese besitzen vielfältige positive Auswirkungen auf die Darmgesundheit und den Immunschutz. Zudem senken Ballaststoffe den Cholesterinspiegel im Blut und verringern damit das Risiko für die Entstehung eines Herzinfarktes. Studien belegen, dass eine ballaststoffreiche Ernährung das Darmkrebsrisiko um ca. 40 Prozent senken kann. Die DGE empfiehlt daher eine Aufnahme von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen pro Tag, was laut den Erkenntnissen der letzten nationalen Verzehrsstudie von einer deutlichen Mehrheit der Bevölkerung (68 % der Männer und 75 % der Frauen) unterschritten wird. Dieser „Mangel“ kann durch den Verzehr von ausreichend Brot leicht behoben werden. Roggenvollkornbrote sind mit 8,1 g Ballaststoffen je 100 g hierfür besonders empfehlenswert, doch auch helle Weizenbrötchen vom Bäcker enthalten noch 3,6 g Ballaststoffe je 100 g – fast das Doppelte wie ein Apfel, der „nur“ auf rund 2 g Ballaststoffe je 100 g kommt. Hinzu kommen viele wichtige Vitamine, u.a. Thiamin (Vitamin B1), das für den Nervstoffwechsel und ein intaktes Nervensystem wichtig ist.

Letztlich spricht also vieles für den regelmäßigen Genuss von Brot mit seinen rund 3.200 Sorten in Deutschland. Dies unterstreicht auch Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Peter Stehle von der

-2-

Universität Bonn: „Die DGE empfiehlt in ihren 10 Regeln reichlich Brot, am besten aus Vollkorn. Brot enthält kaum Fett, aber eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Letztlich dient die Ernährung neben der Aufnahme von Nährstoffen immer auch der Geselligkeit und dem Genuss. Die traditionellen Brotmahlzeiten wie Frühstück und Abendbrot erfüllen alle diese Aufgaben in bester Weise.“

Kontakt für Rückfragen

Deutsches Brotinstitut e.V.

Bernd Kütscher

Tel.: 06201-1070

E-Mail: kuetscher@brotinstitut.de

Weitere Informationen und Quellen

- Website des Deutschen Brotinstituts: www.brotinstitut.de
- Beitrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Wert der Ballaststoffe für die menschliche Ernährung: <http://www.dge.de/presse/pm/ballaststoffe-kein-ueberfluessiger-ballast/>
- Informationen der Deutschen UNESCO-Kommission zum Kulturgut Brot: <https://www.unesco.de/kultur/immaterielles-kulturerbe/bundesweites-verzeichnis/eintrag/deutsche-brotkultur.html>
- Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Kohlenhydratkonsum: <http://www.dge.de/wissenschaft/leitlinien/leitlinie-kohlenhydrate/>



Bildunterschrift: *Brot als tragende Säule einer gesundheitsfördernden Ernährung.*

Dateiname: *Pressefoto_Brot (535 KB)*

Bildquelle: *Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks*



-3-

Zum Deutschen Brotinstitut

Das Deutsche Brotinstitut ist ein eingetragener Verein, der auf dem in den 50er Jahren gegründeten Brotprüf- und Beratungsdienst des Deutschen Bäckerhandwerks gründet. Der Verein hat laut Satzung die Aufgabe das von der Deutschen UNESCO-Kommission anerkannte immaterielle Kulturgut Deutsche Brotkultur zu sichern, zu erhalten und zu fördern wie auch das Wissen zu Brot zu sammeln, zu bewerten und weiterzugeben.

Hierzu erfasst das Institut im Deutschen Brotregister die Brotvielfalt unseres Landes, mit derzeit rund 3.200 verschiedenen Brotspezialitäten. Das Deutsche Brotinstitut dient Medien und Verbrauchern als Ansprechpartner zum Thema Brot und Deutsche Brotkultur. Darüber hinaus führt das Institut im Bäckerhandwerk rund 20.000 sensorische Qualitätsprüfungen pro Jahr durch und publiziert auf seiner Website unter brotinstitut.de positive Ergebnisse, als Empfehlung für Verbraucher.

Bei seiner Arbeit wird das Deutsche Brotinstitut von einem wissenschaftlichen Beirat unterstützt, bestehend aus fünf renommierten Getreideforschern und Ernährungswissenschaftlern. Das Deutsche Brotinstitut sitzt in Berlin und betreibt eine Geschäftsstelle an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk in Weinheim (Baden-Württemberg)